

## Autogenes Training für Schwangere...

Durch die Schwangerschaft auf dem Weg in eine neue, aufregende Lebensphase.  
Diese kann manchmal sehr turbulent werden . . .

Das autogene Training kann vor und nach der Geburt eine gute Möglichkeit sein um

- zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen
- tiefe körperliche und geistige Entspannung zu erlangen
- schnelle Hilfe bei Schlaf- / und Einschlafproblemen zu bekommen

Diese innere Ruhe überträgt sich natürlich auch auf das Ungeborene und Neugeborene Kind.

Durch das Erlernen verschiedener Übungsformeln – die auch individuell erweiterbar sind – kann das autogene Training auf jede einzelne Person abgestimmt werden.

Das vegetative Nervensystem, das alle innen liegenden Organe versorgt, bekommt die nötige "Zuwendung", somit kann Stress abgebaut werden, der Kopf wird ganz klar, Magen und Darm können gut arbeiten, alles Eigenschaften, die wir selbst nicht steuern können.

Ein paar Minuten des Innehalten, die das Leben positiv verändern werden!

Übrigens können auch schlaflos geplagte Väter oder Geschwister ab dem 8. Lebensjahr teilnehmen !

Ich freue mich über eure Anmeldungen!

Ulrike Petersen-Jöhnk

Gerne per Mail: [autogenes-training-lueneburg@web.de](mailto:autogenes-training-lueneburg@web.de)

Telefon: 04131-247 132

Mobil : 0157- 717 823 05

Kursstart: im Februar Mo und Di 9:30–11:00 Uhr; Mo 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Hebammenpraxis „Kleine Engel“ Bardowick

Kosten: 120€ für 8 x 1,5h

Erstattungsmöglichkeit durch die Krankenkasse ggf. individuell klären